

Офисные работники страдают от проблем со здоровьем, бессонницы и последствий служебных романов. К такому выводу пришли эксперты проекта HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций и платформы «Академия Здоровья», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» опросили сотрудников более 100 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и узнали, от каких проблем чаще всего страдают респонденты. Оказалось, что половина опрошенных (52%) рано или поздно сталкивается с проблемами со зрением из-за работы за компьютером (близорукость, синдром «сухого глаза»), треть (31%) плохо спит из-за полученного в ходе трудовых будней стресса. Также частыми проблемами клерков становятся боли в спине (24%) и варикозное расширение вен от долгого пребывания в сидячем положении (12%), 13% жалуются на ЖКТ.

«Долгое сидение на одном месте может привести к массе болезней. Те сотрудники, которые встают из-за своего рабочего места и ходят по офису хотя бы в течение двух минут каждый час, снижают риск развития заболеваний, которые провоцирует малоподвижность», – рассказал Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» группы «АльфаСтрахование».

В целом проблемы с физическим и психологическим здоровьем опрошенные отмечали одинаково часто. Каждый пятый респондент (19%) сталкивался с проявлением симпатии со стороны коллег противоположного пола либо испытывал чувства сам, при этом у большинства служебные романы заканчивались не на положительной ноте, в частности, 2,5% пришлось даже поменять из-за возникших сложностей место работы. Персонал также тревожит отсутствие мотивации (14%), непонимание со стороны коллег (13%) и суровое начальство (12%). Еще 10% признались, что страдают от долгой дороги на работу, а 8% – от ненормированного графика.

В 2017 г. The Harvard Business Review сообщил о том, что долгая дорога до офиса может сделать человека по-настоящему несчастным, принося больше стресса, чем сама работа. Долгий путь приводит к повышению холестерина, уровня сахара в крови, увеличивает риск возникновения депрессии.

«Рабочий день в офисе, превышающий привычные 8 часов, может сказаться на вашем здоровье, несмотря на то, что такая работа явно безопаснее, чем у сотрудника на производстве или у промышленного альпиниста. Так, 55-часовая рабочая неделя или ненормированный график увеличивают вероятность инсульта на треть, – говорит Егор Сафрыгин. – Здоровая обстановка на рабочем месте подразумевает активное участие работников и руководителей в формировании условий труда посредством сохранения и защиты здоровья, безопасности и благополучия всех сотрудников. «АльфаСтрахование» предлагает программы управления здоровьем персонала, которые помогают улучшить физическое состояние работников, заботятся об их психологическом здоровье, отслеживая уровень стресса, и повышают лояльность к компании».

Источник: Википедия страхования, 01.03.2019